



OXFORD 5

MODE D'EMPLOI RAMEUR D'APPARTEMENT



Avant d'utiliser le produit, veuillez lire tous les avertissements et toutes les instructions fournis dans le présent manuel. Veuillez conserver ce manuel d'instruction.



ATTENTION

OBSERVEZ LES CONSIGNES SUIVANTES AFIN D'ÉVITER TOUT RISQUE DE BLESSURE :

- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser votre appareil d'entraînement.
- Utilisez votre rameur d'appartement exclusivement tel que décrit dans le mode d'emploi.
- L'appareil d'entraînement ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
- Contrôlez toutes les vis et les pièces mobiles avant d'utiliser votre appareil d'entraînement. Le cas échéant, échangez les pièces défectueuses.
- Tout observateur devrait se tenir à quelque distance de l'appareil d'entraînement pour éviter toute blessure.
- N'introduisez jamais de doigts ou d'objets dans un des orifices de votre rameur d'appartement. Tenez tout enfant en bas âge éloigné du rameur pendant l'entraînement afin d'éviter toute blessure.
- Ne retirez pas les carters de votre rameur d'appartement ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport pour vous entraîner.
- Si vous vous sentez mal pendant l'entraînement, que vous avez des douleurs thoraciques, nausées, étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Maintenez les pédales sèches et propres.
- Faites attention lors du montage ou démontage de l'appareil.
- Le rameur doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- N'utilisez aucune pièce détachée n'étant pas recommandée par le fabricant.
- Ne vous entraînez pas dans une pièce où des aérosols ont été passés.
- Le rameur doit être placé sur une surface plane et stable.

1. Avant de débiter un programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

2. Vérifiez que la goupille d'arrêt est bien fixé au cadre du rameur.



Les animaux et les enfants de moins de 14 ans doivent garder une distance de sécurité d'au moins 3m autour du rameur.

Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.

Les enfants de plus de 14 ans peuvent utiliser l'appareil sous surveillance d'un adulte uniquement.



OXFORD 5



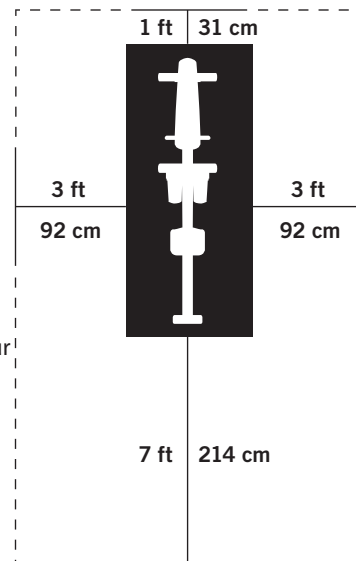
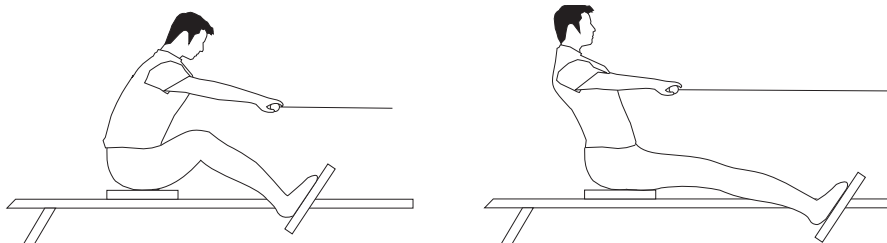
POSITIONNEMENT DU RAMEUR

Placez le rameur d'appartement sur une surface plane. Faites attention à avoir assez de place autour de l'appareil (voir détail ci-contre). Ne placez pas l'appareil près d'orifices d'aération.

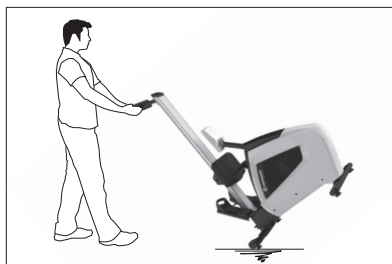
OPTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Poistionnez vos pieds sur les cales-pied et serrez les sangles. Prenez la poignée en main et commencez à tirer: penchez vous légèrement vers l'avant et pliez doucement les genoux tout en maintenant les bras bien tendus.

Pour reculer, remettez-vous droit et tendez les jambes. Continuez ce mouvement de va-et-vient pour effectuer l'entraînement.



DÉPLACER LE RAMEUR



UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre rameur est équipé d'un capteur de fréquence cardiaque.

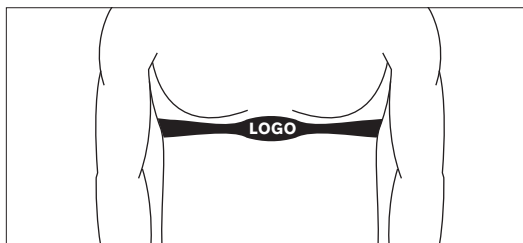
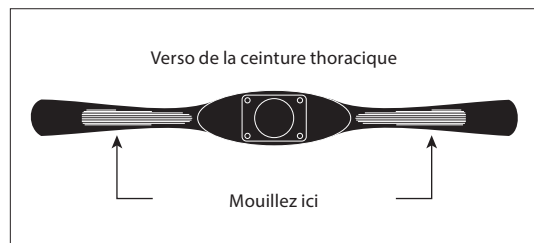
La fréquence cardiaque mesurée avec cet appareil n'a aucune valeur médicale. Les capteurs indiquent une valeur approximative de la fréquence cardiaque réelle. Elle n'est pas relevante. Certaines personnes, notamment en rééducation cardiaque ont besoin pour cela d'un autre appareil pour une mesure exacte comme par exemple une ceinture thoracique ou un bracelet. Les mouvements de l'utilisateur peuvent également influencer la précision de la mesure. La mesure de la fréquence cardiaque doit simplement être considérée comme une option d'entraînement.

RECEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (disponible sur l'appareil)

Si vous utilisez la ceinture thoracique, la fréquence cardiaque est transférée automatiquement à la console. La ceinture thoracique n'est pas livrée avec le rameur d'appartement (voir Montage du Mode d'emploi de l'appareil).

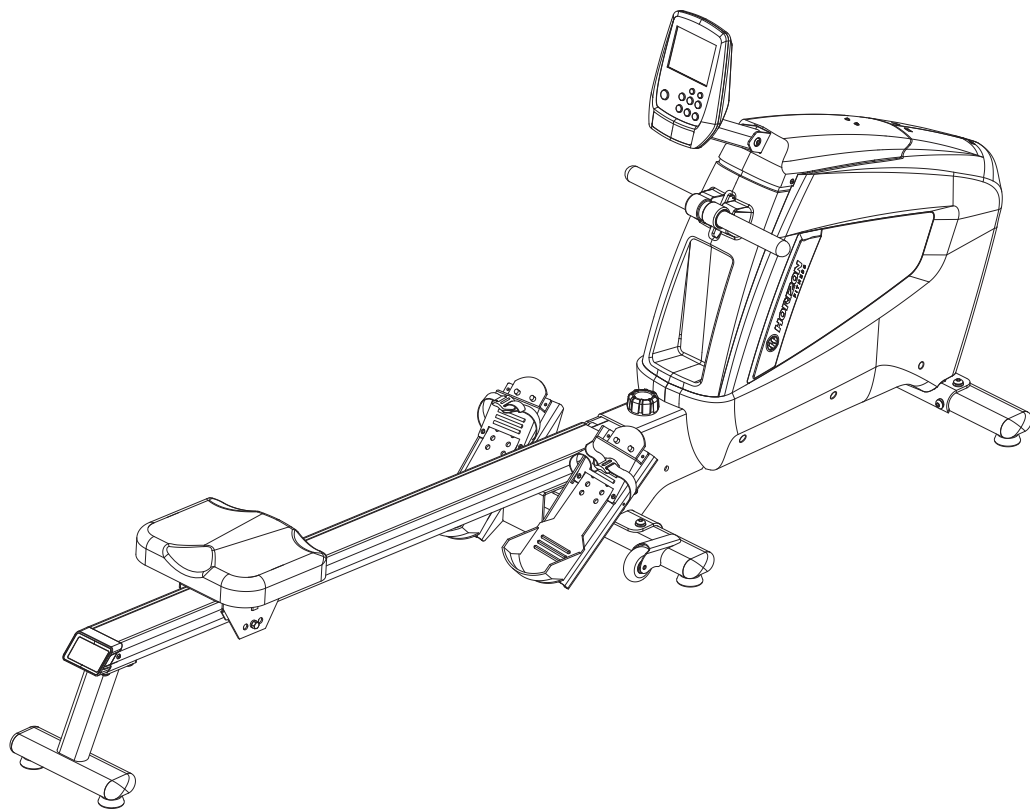
Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec un peu d'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum.

REMARQUE : La ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.





OXFORD 5



MONTAGE



ATTENTION

Certaines opérations de montage requièrent une attention particulière. Il est très important de suivre précisément les instructions de montage afin de garantir que toutes les pièces sont bien serrées. Si vous n'observez pas les consignes de montage, des pièces du rameur risquent de ne pas être assez serrées, de se détacher et de faire du bruit. Dans ce cas, afin d'éviter tout dommage sur le rameur, veuillez reprendre les instructions de montage, les lire avec attention et corriger les éventuelles erreurs.

Avant de commencer le montage, notez le numéro de série du rameur d'appartement dans les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi que le nom du modèle sur le châssis.

INSCRIVEZ LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE DANS LES CHAMPS PREVUS A CET EFFET :

NUMÉRO DE SÉRIE :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

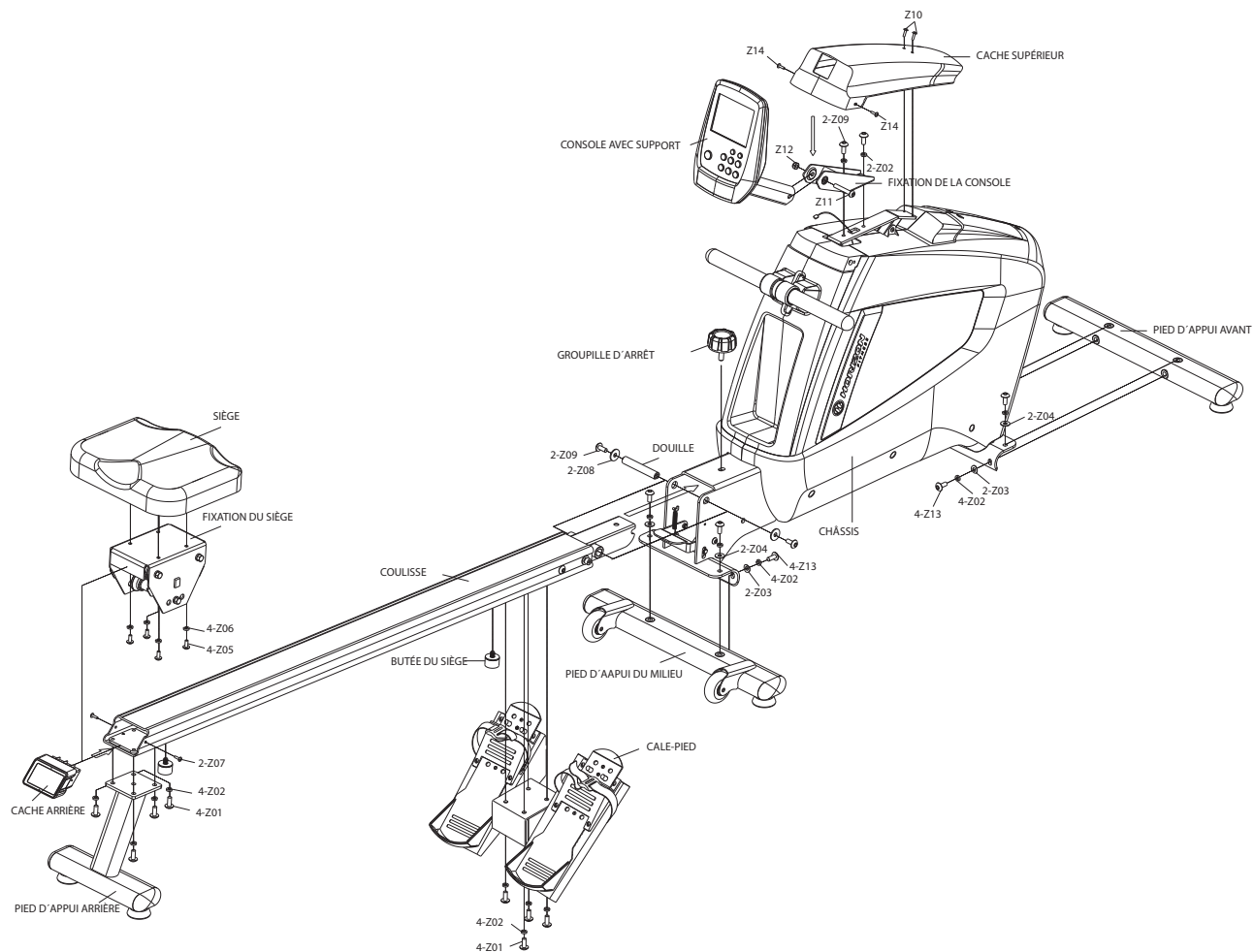
MODÈLE : HORIZON FITNESS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

RAMEUR



OXFORD 5



OUTILLAGE FOURNI :

- ☐ Tournevis
- ☐ Clé Allen (L) 5 mm
- ☐ Clé Allen (T) 5 mm
- ☐ Clé Allen 13 / 15 mm

PIÈCES FOURNIES :

- ☐ 1 châssis
- ☐ 1 pied d'appui avant
- ☐ 1 pied d'appui du milieu
- ☐ 1 pied d'appui arrière
- ☐ 1 coulisse
- ☐ 1 cale-pied
- ☐ 1 siège
- ☐ 1 fixation du siège
- ☐ 1 console avec support
- ☐ 1 cache arrière
- ☐ 2 butées de siège
- ☐ 1 douille
- ☐ 1 goupille d'arrêt
- ☐ 1 cache supérieur
- ☐ 1 fixation de la console
- ☐ 1 sachet de vis

AVANT LE MONTAGE

ATTENTION

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions fournies dans le présent manuel. Conservez le manuel pour pouvoir le consulter à l'avenir.

Félicitations ! Avec ce rameur d'appartement Horizon Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement qui vous rendra de précieux services. En effet, votre rameur Horizon Fitness vous aidera à atteindre le niveau de forme que vous désirez. En utilisant régulièrement cet excellent instrument d'entraînement, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

Voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement régulier :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Amélioration du maintien ; prestance
- Augmentation du tonus au quotidien
- Réduction du stress
- Acquisition d'une certaine sérénité pour faire face aux contraintes quotidiennes
- Amélioration de l'apparence et du bien-être



BESOIN D'AIDE ?

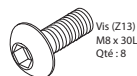
Si vous avez besoin d'aide ou s'il manque des pièces, veuillez contacter votre revendeur.



OXFORD 5

ÉTAPE DE MONTAGE 1

LE SACHET DE VIS 1 RENFERME :



Vis (Z13)
MB x 30L
Qté : 8



Rondelle élastique (Z02)
Ø8.2 x Ø15.4 x 2.0T
Qté : 8

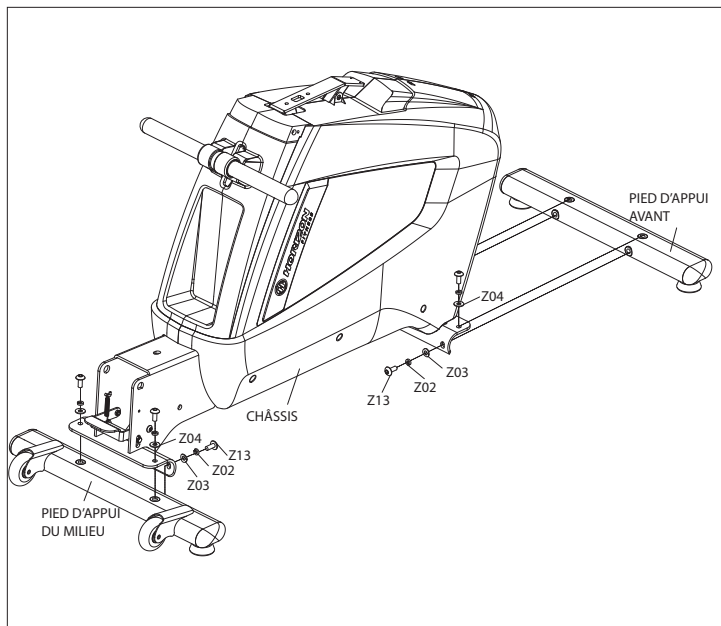


Rondelle courbée (Z03)
Ø8.4 x Ø17 x 1.0T
Qté : 4



Rondelle (Z04)
Ø8.2 x Ø20 x 1.5T
Qté : 4

- A Fixez le pied d'appui avant avec 4 vis (Z13), 4 rondelles élastiques (Z02), 2 rondelles courbées (Z03) et 2 rondelles (Z04).
- B Fixez le pied d'appui du milieu avec 4 vis (Z13), 4 rondelles élastiques (Z02), 2 rondelles courbées (Z03) et 2 rondelles (Z04).



ÉTAPE DE MONTAGE 2

LE SACHET DE VIS 2 RENFERME :

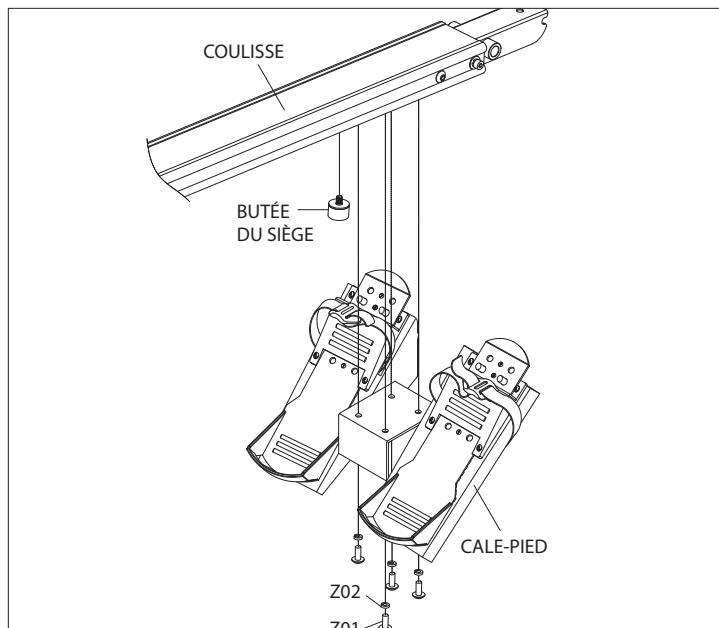


Vis (Z01)
M8 x 20L
Qté : 4



Rondelle élastique (Z02)
Ø8,2 x Ø15,4 x 2,0T
Qté : 4

- A Fixez le cale-pied avec 4 vis (Z01) und 4 rondelles élastiques (Z02) à la coulisse.
- B Vissez la butée du siège dans la coulisse.



OXFORD 5

ÉTAPE DE MONTAGE 3



OXFORD 5

LE SACHET DE VIS 3 RENFERME :

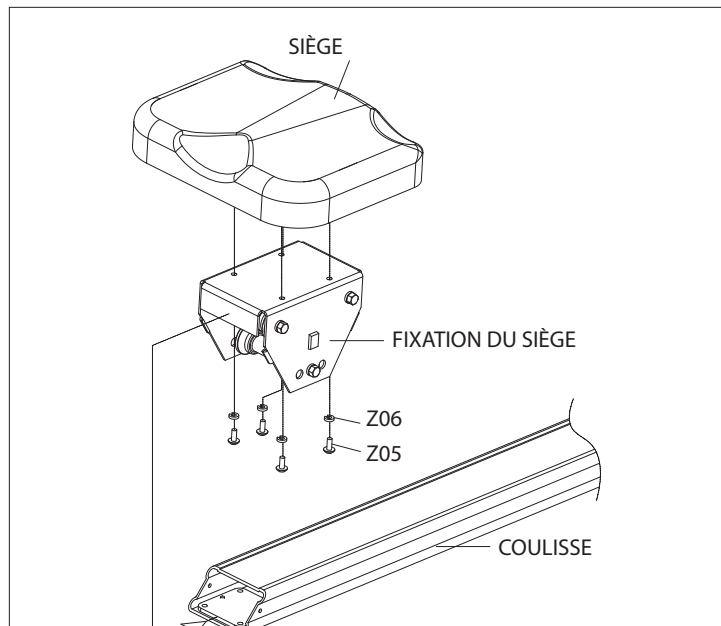


Vis (Z05)
M6 x 15L
Qté : 4



Rondelle élastique (Z06)
Ø6.1 x Ø12.2 x 1.5T
Qté : 4

- A Fixez le siège à la fixation du siège à l'aide des 4 vis (Z05) et 4 rondelles élastiques (Z06).
- B Enfilez la fixation du siège sur la coulisse.



ÉTAPE DE MONTAGE 4

LE SACHET DE VIS 4 RENFERME :



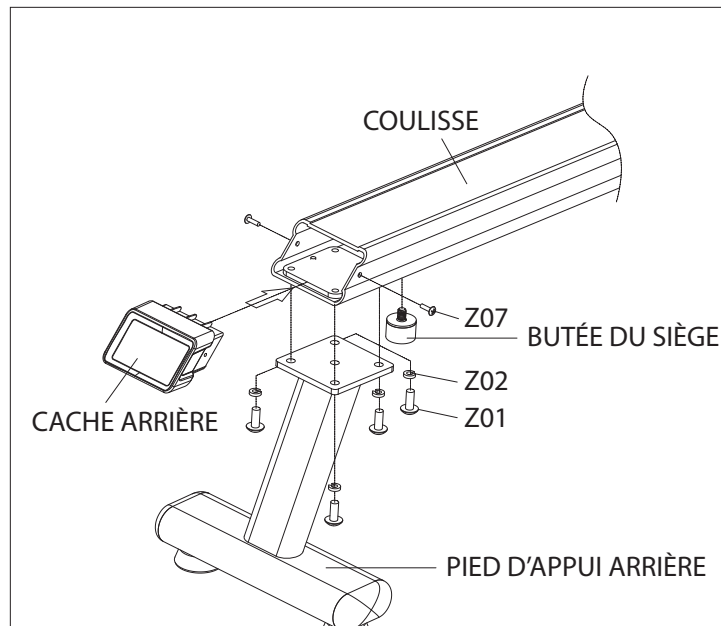
Vis (Z01)
M8 x 20L
Qté : 4



Rondelle élastique (Z02)
Ø8.2 x Ø15.4 x 2.0T
Qté : 4



Vis (Z07)
Ø4 x 10L
Qté : 2



- A Fixez la butée du siège sur la coulisse.
- B Fixez le pied d'appui arrière à la coulisse à l'aide des 4 vis (Z01) et 4 rondelles élastiques (Z02).
- C Emboîtez le cache arrière sur la coulisse. Fixez la coulisse à l'aide de 2 vis (Z07).



OXFORD 5

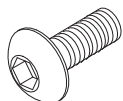
ÉTAPE DE MONTAGE 5



LE SACHET DE VIS 5 RENFERME :

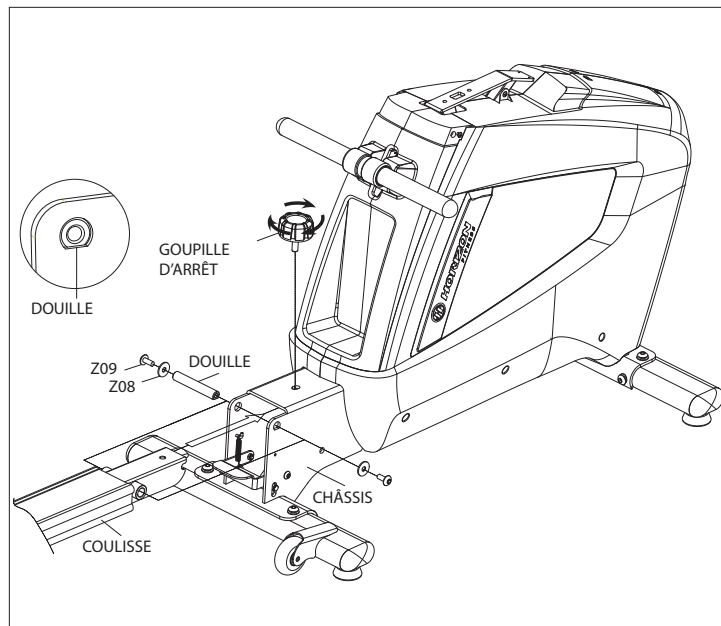


Rondelle (Z08)
Ø8,6 x Ø26 x 2T
Qté : 2



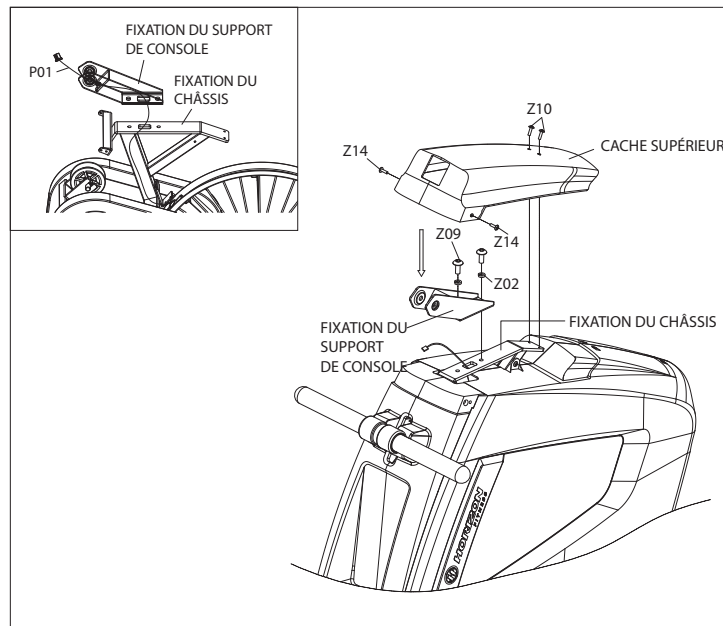
Vis (Z09)
M8 x 15L
Qté : 2

- A Emboitez la coulisse dans le châssis. Enfilez la douille dans la coulisse et le châssis. Fixez la coulisse au châssis avec 2 rondelles (Z08) et vis (Z09).
- B Insérez la goupille d'arrêt dans le trou prévu à cet effet dans le châssis et serrez-la fermement.



ÉTAPE DE MONTAGE 6

LE SACHET DE VIS 6 RENFERME :



- A Faites passer le câble (P01) par la fente de la fixation du support de console.
- B Fixer la fixation de la console à celle du châssis à l'aide de 2 rondelles élastiques (Z02) et 2 vis (Z09).
- C Fixez le cache supérieur sur le châssis à l'aide des 2 vis (Z10) et des 2 vis (Z14).

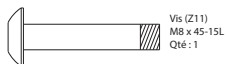


OXFORD 5

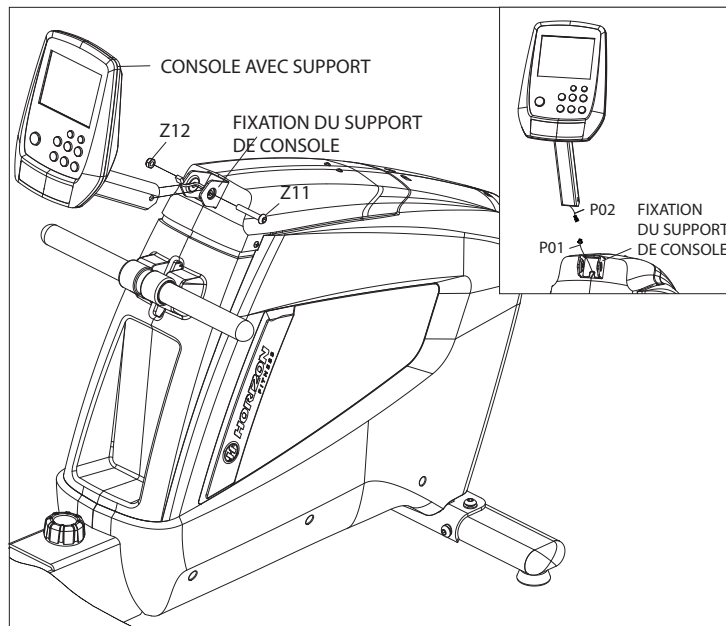
ÉTAPE DE MONTAGE 7



LE SACHET DE VIS 7 RENFERME :

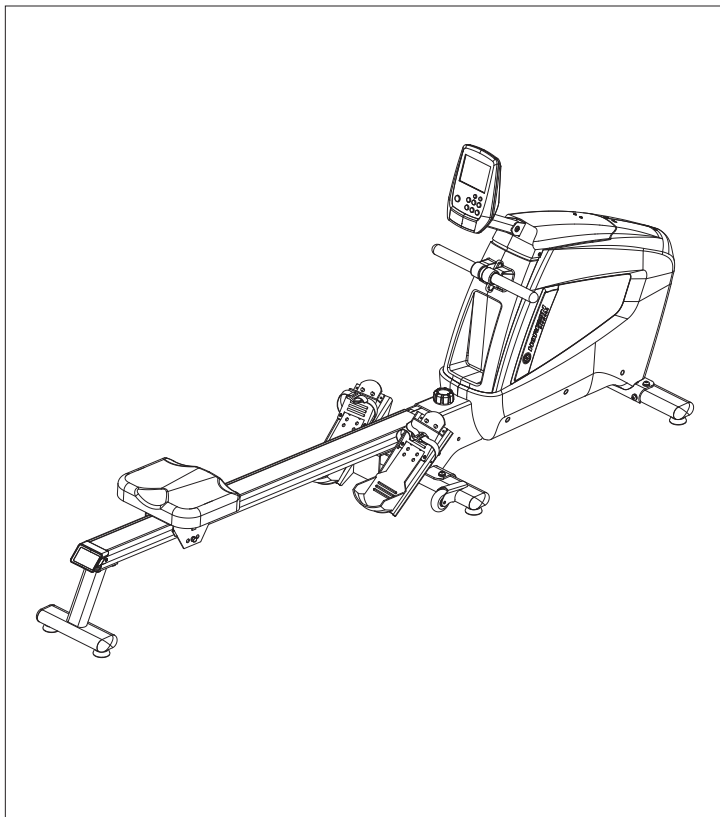


- A Branchez les câbles (P01) et (P02) par la fente de la fixation du support de console.
- B Fixez la console à la fixation du support de console avec 1 vis (Z11) et un écrou (Z12).



Attention : Vérifiez que les câbles P01 et P02 sont bien branchés avant de fixer l'ensemble. La console ne fonctionnera pas si le branchement n'est pas bien fait.

ÉTAPE DE MONTAGE 8



MONTAGE TERMINÉ !

Oxford 5

Encombrement: 253 x 54 x 101 cm

Poids: 47 kg



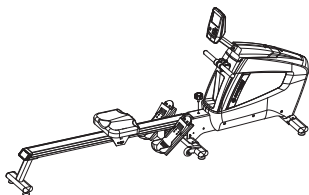
OXFORD 5



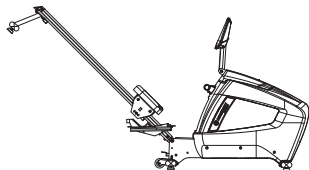
OXFORD 5

POSITIONNEMENT ET PLIAGE

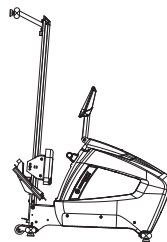
PLIAGE



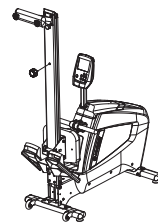
Dévissez la goupille d'arrêt.



Soulevez la coulisse.

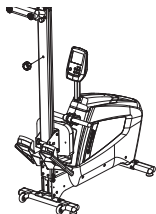


Soulevez complètement la coulisse vers le haut et bloquer la coulisse.

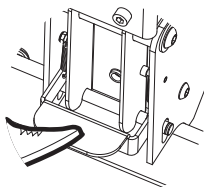


Remettez la goupille d'arrêt à l'arrière de la coulisse et vissez la.

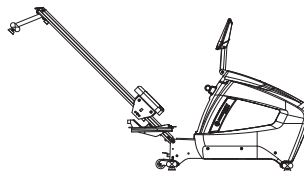
POSITIONNEMENT



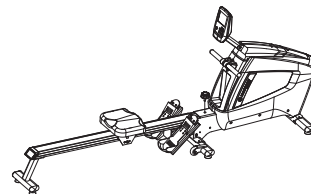
Dévissez la goupille d'arrêt.



Appuyez sur le cale-pied.



Faites balancer la coulisse vers le bas.



Fixez la goupille d'arrêt à son emplacement et serrez fermement.

ATTENTION!

Oxford 5 est pliable. Faites attention de ne pas toucher le cale-pied en déclenchant le mécanisme de pliage.

MODE D'EMPLOI RAMEUR D'APPARTEMENT



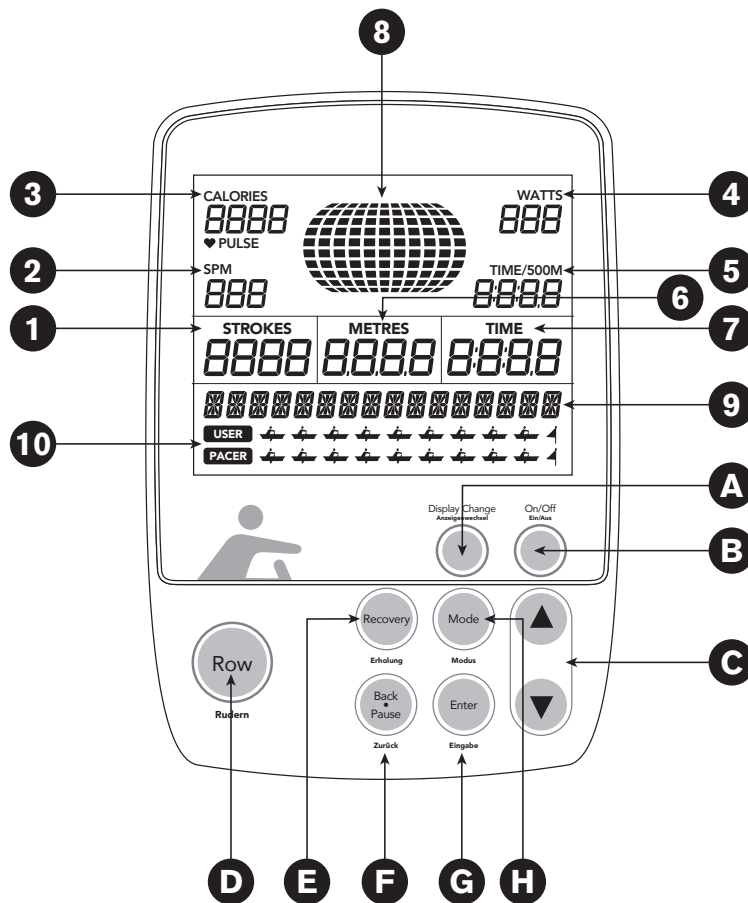
Cette partie explique comment manipuler la console et les programmes de votre rameur. La partie Opérations de base fournit des instructions essentielles sur :

- LA MISE EN SERVICE
- MISE EN MARCHÉ / ARRÊT AUTOMATIQUES
- MANIPULATION DE LA CONSOLE OXFORD 5
- FONCTIONS DE LA CONSOLE OXFORD 5



OXFORD 5

FONCTIONS DE LA CONSOLE OXFORD 5



- 1) **COUPS D'AVIRON (STROKES):** Comptabilise les coups jusqu'à 9900 ou bien à partir d'une donnée saisie jusqu'à zéro.
- 2) **COUPS D'AVIRON PAR MINUTE (STROKES PER MINUTE; SPM):** Affiche les coups effectués par minute.
- 3) **CALORIES/FRÉQUENCE CARDIAQUE (CALORIES/PULSE):** Scan automatique de la fréquence cardiaque et des calories brûlées pendant l'entraînement. Si la fonction cardiaque n'est pas utilisée, seules les calories sont affichées.
- 4) **WATT (WATTS):** Affiche les watts.
- 5) **DURÉE PAR 500 METRES (TIME/500M):** Durée moyenne pour effectuer une distance de 500 m.
- 6) **METRES (METRES):** Comptabilise la distance de 0 à 9999m ou à partir d'une donnée saisie jusqu'à zéro. Si la valeur est supérieure à 9999, la console compte la distance en pas de 10m. 10,01 signifie 10010m.
- 7) **DURÉE (TIME):** Comptabilise la durée d'entraînement jusqu'à 99:59 (ou d'une durée enregistrée jusqu'à zéro).
- 8) **AFFICHAGE PROFIL (PROFILE DISPLAY):** Intensité de l'entraînement, profil en watt et profil SPM.
- 9) **BARRE DE MESSAGE (MESSAGE BAR):** Affiche les instructions.
- 10) **DIAGRAMME DE COURSE (RACING DIAGRAM):** Etat de la course entre utilisateur et ordinateur.

MANIPULATION DE LA CONSOLE OXFORD 5

- A) TOUCHE DISPLAY : Appuyez sur cette touche pour modifier le profil affiché. Vous pouvez saisir l'intensité (Rowing Intensity), les calories (Calories) et les coups de rame par minute (Strokes per Minute).
- B) FLÈCHE PLUS/MOINS : Pour modifier les saisies.
- C) MARCHE/ARRÊT (ON/OFF) : Bouton marche / arrêt de la console.
- D) RAMER (ROW) : Appuyez cette touche pour lancer l'entraînement rapidement.
- E) REPOS (RECOVERY) : Appuyez sur cette touche pour diminuer la fréquence cardiaque.
- F) RETOUR/PAUSE (BACK/PAUSE) : Appuyez sur cette touche pour retourner à la sélection des programmes. Pendant l'entraînement, si vous appuyez sur cette touche, vous mettez en pause.
- G) ENTRÉE (ENTER) : Validez votre saisie.
- H) MODE (MODE) : Affichage de la liste des programmes.

* Poids maximum utilisateur = 130 kg / 286 lbs.

REMARQUE : Avant de commencer un entraînement, positionnez la console dans un angle agréable pour que les informations soient bien visibles. La console comporte un film en plastique que vous devez ôter avant de commencer à utiliser l'appareil.

Système de freinage

Oxford 5 a le système de résistance à air.



OXFORD 5



MISE EN SERVICE

C'est vous qui propulsez le rameur. Il ne comporte ni moteur ni frein. La console est alimentée par 3 piles de type AAA (non livrées) qui sont logées dans un compartiment au dos de la console. Quand vous échangez les piles, toutes les valeurs enregistrées dans la console sont remises à zéro (kilométrage TOTAL compris).

MISE EN MARCHÉ/ARRÊT AUTOMATIQUES

La console s'allume automatiquement dès que vous pressez la touche MODE. Quand vous avez fini votre séance d'exercice, la console affiche vos données d'entraînement pendant 30 secondes. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant ces 30 secondes ou ne faites fonctionner le guidon, la console s'éteint automatiquement.

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

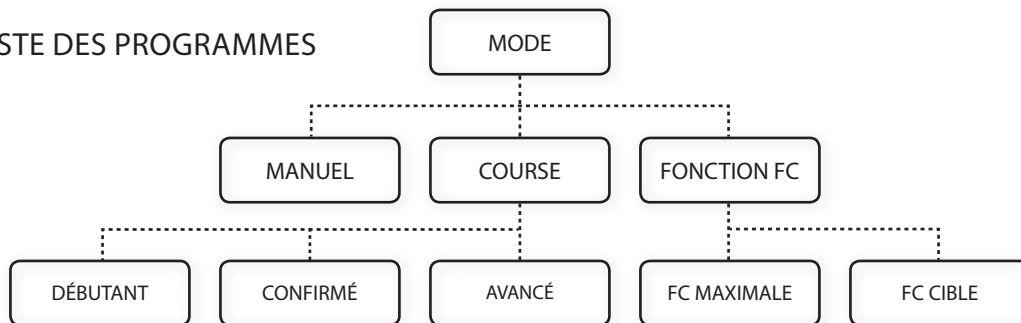
DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur la touche ROW pour commencer immédiatement un entraînement. Tous les résultats sont remis automatiquement à zéro.

MODE

Pressez la touche MODE pour configurer les réglages par défaut des fonctions. Appuyez sur la flèche/touche MODE pour sélectionner un programme puis validez la saisie avec ENTER.

LISTE DES PROGRAMMES



MANUEL (MANUAL)

Le programme MANUEL vous donne la possibilité de définir un objectif personnel de coups d'aviron, mètres et durée. Les données sont décomptées jusqu'à zéro. Lorsqu'une des données arrive à zéro, vous avez terminé l'entraînement. La console affiche les résultats : watts, calories, coups d'aviron/minute, durée pour effectuer 500m. Ces données sont affichées 30 secondes.

COURSE (RACE)

Dans ce programme, vous pouvez définir le niveau de difficulté de la course. Vous pouvez choisir entre facile (EASY MODE), normal (NORMAL MODE) et difficile (HARD MODE). Une fois le niveau défini, appuyez sur la touche ROW pour commencer la course. Si l'utilisateur est plus rapide que l'ordinateur, votre aviron est affiché devant celui de l'ordinateur. Lorsque le bateau atteint la ligne d'arrivée, un drapeau clignote. La barre de message affiche alors le résultat.

FONCTION FC (FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Pour ce programme, l'utilisation d'une ceinture thoracique est nécessaire. La mesure de la fréquence cardiaque peut être imprécise car l'utilisateur bouge et s'éloigne de la console à chaque coup d'aviron. La portée de l'émetteur est limitée (environ 60-90cm), le signal varie selon la position sur le siège.

Pour utiliser cette fonction, vous avez deux possibilités : pouls maximum (MAXIMUM HR) et pouls cible (TARGET HR). Vous pouvez saisir une valeur cardiaque maximum. Lorsque vous atteignez cette valeur maximum, la console le signale par un bip sonore. Grâce à ce programme, vous pouvez contrôler votre non seulement son rythme cardiaque mais aussi l'intensité de l'entraînement. Après avoir saisi la fréquence cible, vous devez saisir votre âge. La console calcule automatiquement une fréquence de référence. Si la fréquence de l'utilisateur est supérieure ou inférieure de 15% à cette donnée par défaut, un message apparaît dans la barre de message : "RALENTISSEZ" (Slow down) ou "ACCÉLÉRER" (Workout hard). Ceci vous permet de maintenir votre entraînement dans le bon créneau cardiaque défini.

ATTENTION

Les mesures ne sont pas exactes. Une activité extrême peut avoir des conséquences (blessures etc.).

REPOS (RECOVERY)

Pour ce programme, vous avez besoin d'une ceinture thoracique. RECOVERY est un programme de récupération. Lorsque vous appuyer sur la touche RECOVERY, tous les programmes s'arrêtent et se mettent en mode récupération (RECOVERY). La console prend en compte la fréquence cardiaque actuelle comme celle de l'entraînement. Si celle-ci est inférieur de 30% à la valeur par défaut ou si vous dépassez les 3 minutes, la fonction RECOVERY s'arrête automatiquement.



RUDIMENTS SUR L'ENTRAÎNEMENT

Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement.

COMBIEN DE FOIS ? (FREQUENCE D'ENTRAÎNEMENT)

L'American Heart Association recommande de s'entraîner au minimum trois à quatre fois par semaine pour entretenir le système cardiovasculaire. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids et brûler des graisses, il faut vous exercer plus souvent encore. Peu importe que vous vous entraîniez trois ou six jours par semaine, ce qui compte, c'est que votre entraînement devienne une habitude régulière, et ce pour la vie. Beaucoup de gens obtiennent de bons résultats parce qu'ils se réservent une heure précise dans leur agenda pour l'entraînement. Peu importe que vous vous entraîniez le matin, à midi ou plutôt le soir. L'essentiel est que vous choisissiez une heure de la journée pendant laquelle vous ne serez pas dérangé. Un programme de remise en forme n'aboutit que s'il devient une priorité dans votre vie. Commencez donc par noter vos heures d'entraînement dans votre agenda.

COMBIEN DE TEMPS ? (DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT)

Afin de tirer profit des principaux avantages d'un entraînement d'aérobie, il est recommandé de s'entraîner entre 24 et 32 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmenter progressivement la durée de l'entraînement. Si vous avez à peine pratiqué de sport cette année, vous devriez vous tenir à un entraînement de moins de cinq minutes au début. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer aux nouvelles activités. Si votre objectif premier est de perdre du poids, le plus efficace est de choisir un entraînement prolongé d'intensité moindre. Pour obtenir des résultats dans ce sens, nous recommandons de viser une durée d'entraînement de 48 minutes.

A QUELLE INTENSITE ? (INTENSITE DE L'ENTRAÎNEMENT)

L'intensité dépend de vos objectifs. Si vous voulez vous préparer à une compétition à l'aide du rameur d'appartement Horizon Fitness, il est clair que l'intensité est alors plus importante que si vous désirez maintenir votre forme générale. Toutefois, quels que soient vos motifs, vous devriez au début vous entraîner avec une moindre intensité. Un entraînement d'aérobie ne doit pas forcément être synonyme de douleurs afin de porter ses fruits. Il existe deux méthodes pour mesurer le résultat de son exercice. Premièrement, soyez attentif à votre rythme cardiaque, deuxièmement, sachez apprécier votre fatigue à sa juste valeur.

NIVEAU DE FATIGUE

La seconde méthode, et la plus simple, pour apprécier vos progrès est d'être attentif au niveau de fatigue atteint. Si, pendant l'entraînement, vous êtes essoufflé au point de ne pas pouvoir tenir une conversation, cela signifie que vous avez choisi une intensité trop importante. Vous devez vous sentir bien pendant l'exercice, et non pas épuisé. Si vous êtes essoufflé, il est alors temps pour vous de ralentir la cadence. Soyez attentif aux signaux émis par votre corps afin d'éviter tout surmenage.



MAINTENANCE ET ENTRETIEN

QUELLES OPERATIONS DE MAINTENANCE FAUT-IL EFFECTUER A INTERVALLES REGULIERS ?

Comme nous employons uniquement des roulements à billes scellés, ils n'ont pas besoin d'être lubrifiés. En revanche, il est important d'essuyer toute la sueur tombée sur votre appareil à la fin de chaque entraînement.

COMMENT DOIS-JE NETTOYER MON RAMEUR ?

L'emploi de tout détergent chimique est proscrit ! Utilisez uniquement des détergents courants et jamais de solvants sur les parties plastiques. Si vous respectez le plan de maintenance et d'entretien suivant, vous devriez éviter tout problème et ne pas avoir besoin d'appeler l'assistance téléphonique.

APRES CHAQUE EMPLOI (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyez l'appareil seulement avec du savon et de l'eau.

ATTENTION !

Essayez le rameur uniquement avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant. Ils risqueraient d'endommager votre rameur.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez le sol sous le rameur :

- Poussez le rameur à un autre endroit.
- Passez la serpillière ou bien l'aspirateur.
- Remplacez le rameur à son emplacement habituel.

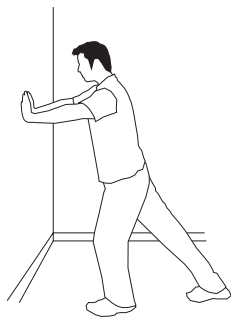
CHAQUE MOIS

Contrôlez que toutes les vis et les pédales sont bien fixées.



COMMENCEZ L'ENTRAÎNEMENT PAR DES ÉTIREMENTS

Avant de débiter votre entraînement, vous devriez consacrer quelques minutes à des exercices d'étirement. Ils améliorent votre souplesse et réduisent le risque de blessure. Exécutez les exercices d'étirement de manière lente et contrôlée.

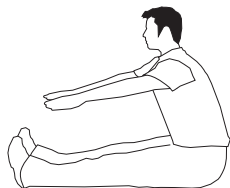
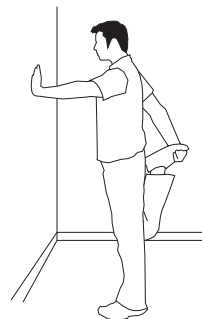


1. ÉTIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une cinquantaine de centimètres devant un mur, faites un pas vers l'avant et penchez-vous légèrement vers le mur. Appuyez vos paumes contre celui-ci. Pressez le mur comme si vous vouliez le repousser tout en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol. Tenez la position pendant dix secondes.

2. ÉTIREMENT DES CUISSES

Tenez-vous debout face à un appui sûr (par ex. à un mur) pour garder l'équilibre. Saisissez votre cheville gauche et pressez-la contre vos fesses. Comptez jusqu'à dix. Répétez l'exercice avec la jambe droite.



3. ÉTIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Penchez votre buste vers l'avant jusqu'à ce que vos doigts touchent vos orteils. Gardez les jambes tendues pendant l'exercice. Restez dans cette position pendant 10 secondes.



L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION SONT IMPORTANTS

ÉCHAUFFEMENT

Vous devriez consacrer les deux à cinq premières minutes de votre entraînement à l'échauffement. De la sorte, vous préparez lentement vos muscles à déployer de grands efforts. Commencez l'exercice à un rythme lent. L'entraînement d'échauffement doit vous permettre d'atteindre votre zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne mettez jamais fin à votre entraînement de manière abrupte ! La phase de récupération doit durer de trois à cinq minutes et permettre à votre cœur de s'habituer à une charge réduite. Ralentissez votre allure progressivement. A l'issue de cette récupération, vous devriez répéter les exercices d'étirement présentés plus haut afin de détendre et d'assouplir vos muscles.



DÉFINIR VOS OBJECTIFS DE FITNESS

L'observation d'un programme d'entraînement à long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Ou bien voulez-vous vous préparer à des activités sportives estivales ? Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants et l'entraînement adéquat correspondant :

- Perte de poids - Intensité réduite, durée d'entraînement longue
- Amélioration de la forme et de l'apparence – Entraînement alterné avec des résistances haute et basse
- Augmentation du tonus global – Entraînements fréquents étalés dans la journée
- Amélioration des performances sportives – Grande intensité
- Renforcement du système cardiovasculaire – Intensité moyenne, durée d'entraînement longue

L'idéal est de définir ses objectifs le plus précisément possible et de les noter. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. La console vous fournit diverses informations vous permettant d'estimer les succès obtenus avec vos entraînements. Vous pouvez exploiter les données relatives à la distance, aux calories et à la durée.

TENEZ UN JOURNAL DE BORD

Copiez les plannings hebdomadaires et mensuels présentés dans les pages suivantes qui vous aideront à documenter vos progrès. Après quelque temps, vous pourrez considérer avec fierté le chemin parcouru et les succès réalisés.



PLANNING HEBDOMADAIRE



OXFORD 5

SEMAINE # _____		OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

SEMAINE # _____		OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

PLANNING HEBDOMADAIRE

SEMAINE # _____		OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

SEMAINE # _____		OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					





OXFORD 5

PLANNING MENSUEL

MOIS _____		OBJECTIF DU MOIS _____	
SEMAINE #	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAL DU MOIS :			

MOIS _____		OBJECTIF DU MOIS _____	
SEMAINE #	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAL DU MOIS :			

PLANNING MENSUEL

MOIS _____		OBJECTIF DU MOIS _____	
SEMAINE #	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAL DU MOIS :			

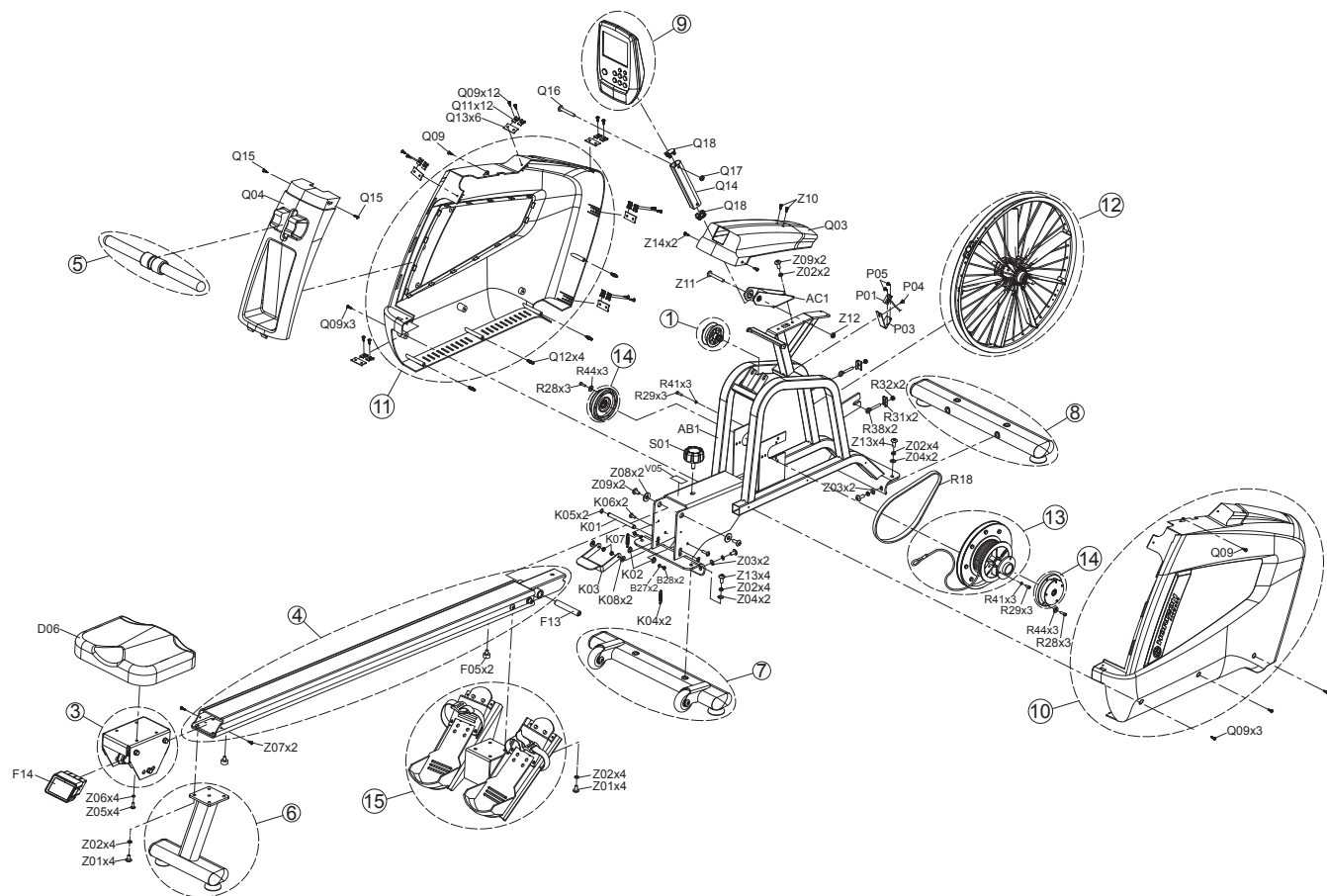
MOIS _____		OBJECTIF DU MOIS _____	
SEMAINE #	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAL DU MOIS :			

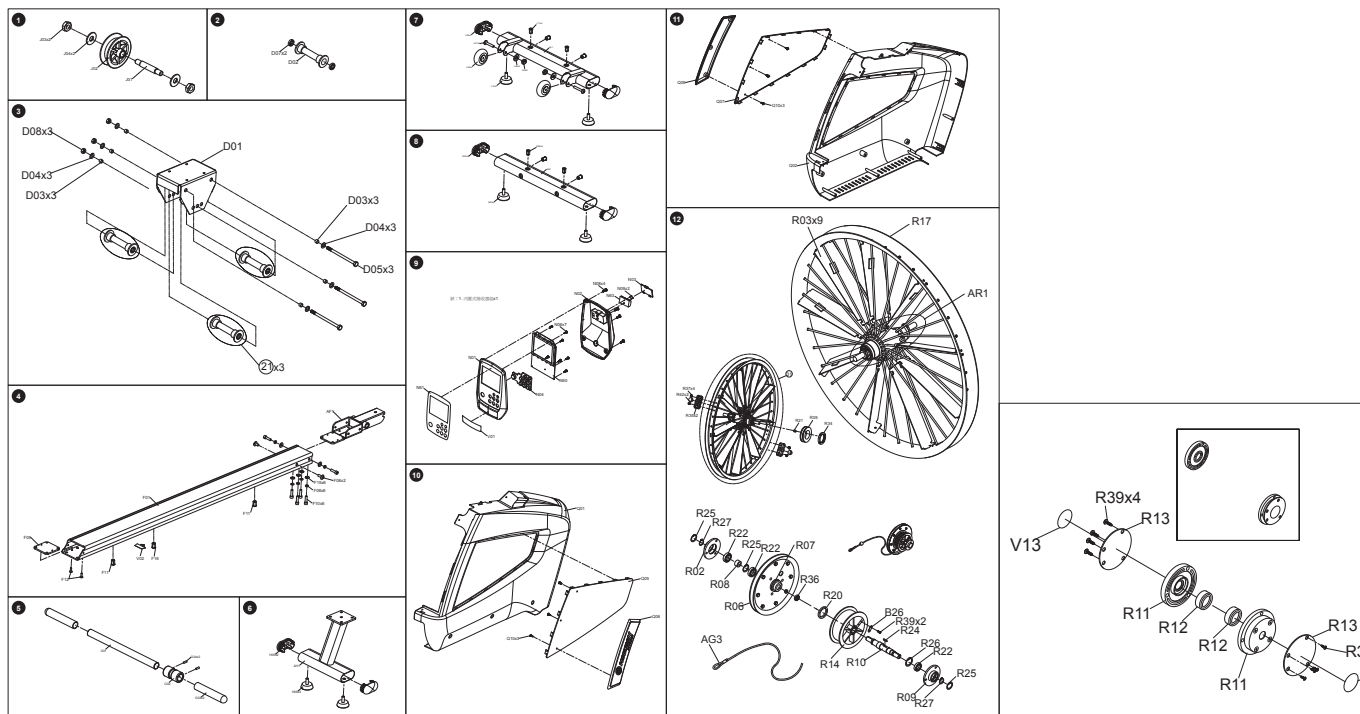


OXFORD 5 VUE EXPLOSÉE



OXFORD 5





OXFORD 5 LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉE



OXFORD 5

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
1	IDLER SET;SEMI-ASSY;-;AR50	1
3	SEAT SLIDE SET;SEMI-ASSY;-;AR50;SBOM	1
4	GUID RAIL SET;-;1;AR50;SBOM	1
5	HANDLEBAR SET;SEMI-ASSY;-;AR50;SBOM	1
6	RACK SET;SEMI-ASSY;BACK;AR50;FSBOM;-	1
7	STABILIZER SET;SEMI-ASSY;MID;AR50;S-BOM	1
8	STABILIZER SET;SEMI-ASSY;FRONT;AR50;S-BO	1
9	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;AR50;SBOM	1
10	COVER SET;SEMI-ASSY;RIGHT;AR50;SBOM;-	1
11	FRAME COVER SET;SEMI-ASSY;LEFT;AR50;SBOM	1
12	DRIVE AXLE SET;SEMI-ASSY;-;AR50;SBOM;-	1
13	BELT PULLEY SET;-;AR50	1
14	SPIRAL SPRING SET;L/R;KM;AR06D	1
15	PEDAL SET;SEMI-MANUFACTURED GOODS;-;AR50	1
21	SLIPPING BASE CYLINDER SET;W;KM;AR06D;	3
31	WHEEL RIM SET;SEMI-ASSY;-;AR50;-	1
AB1	FRAME SET;AR50	1
AC1	CONSOLE MAST FIXING PLATE SET;-;WELDIN	1
AF1	LIMIT FOLDER SET;GUIDE RAIL;F;PAINTING;D	1
AG3	SEMI-ASSY;FABRICATE DRAWING; FIX RING;AR	1
AH1	RACK SET;-;PAINTING;DM362;BLACK2;AR50	1
AL1	STABILIZER SET;-;M;PAINTING;DM362;BLACK2	1
AM1	STABILIZER SET;-;F;PAINTING;DM362;BLACK2	1
AR1	FRONT WHEEL DRUM SET;-;AR50	1
AT1	PEDAL SET;-;PAINTING;DM362;BLACK2;AR50	1
B26	FIX PLATE;STEEL ROPE;SPC;1.6T;ZINC;AR01	1

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
B27	SCREW;ROUND;M5X0.8PX16L;	2
B28	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;	2
D01	SEAT SLIDE SET;-;PAINTING;DM362;BLACK2	1
D02	CYLINDER;SLIPPING BASE;POM;WHITE;AR06D	3
D03	SPACER; SLEEVE; CST; BAN	6
D04	WASHER;SPL;13.0X19.0X2.0T;RUBBER; BLACK	6
D05	SCREW; HH; M8X130L; MT; HE; CST;BAN; P-T	3
D06	SEAT PAD-EXTRAWORK;SCREEN PRINT;AR50;	1
D07	BEARING;BALL;608ZZ;TPI	6
D08	NUT;HX;M8X1.25P;SS41;BAN	3
F01	AL RAIL;GUIDE RAIL;BACK;-;AL 6063;ANODIZ	1
F05	STOPPER BLOCK;NR;BL/BLACK C;AR50	2
F06	SCREW;HEX SOCKET;BH;M8X1.25PX15L;CR	2
F08	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;WZN	6
F09	ATTACHED PLATE;FRAME RACK;-;SPC;BZN;AR50	1
F10	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;HS;CHM;BP	6
F11	RVN;-;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN	2
F12	SCREW;FH;M5X0.8PX15L;HS;BZN	2
F13	SWIVEL AXLE;GUIDE RAIL;-;45#;AR50	1
F14	REAR DECORATE COVER-EXREAWORK;GUIDE RAIL	1
F15	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;CHM	6
F16	RVN;ALS7-1015-1.5(0.5-3.8);YZN	1
G01	HORIZON TUBE;HANDLEBAR;PAINTING;BLACK2	1
G02	POS RING;HANDLEBAR;-;AR50	1
G03	FOAM;SINGLESIDE;BLACK;Φ28.6X3.0T;A	2
G04	SCREW;SETTLE;M6X1.0PX8.0L;BED;	2

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
H05	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B	2
H06	ADJUSTABLE LEVELER	2
J01	AXLE;PULLEY;-;S45C;AR50	1
J02	PULLEY;POM;BL/BLACK C;AR50	1
J03	NUT;HX;M10X1.5P;SS41;BAN;G10;	2
J04	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X2.0T;BZN	2
K01	STOPPER AXLE;FOLDING;-;20#;AR50	1
K02	LOCATION PLATE;SPRING;-;SPC;1.5T;AR50	2
K03	PEDAL;FOLDING;PAINTING;BLACK2;AR50	1
K04	SPRING;EXTENSION;-;BLACK ANNODIZED	2
K05	CIRCLIP;EXTERNAL C TYPE;S-10;BAN	2
K06	SCREW;BH;M6X1.0PX20L;HS;BZN	2
K07	NUT;NLK;M6X1.0P;BAN	2
K08	WASHER;FLT;Φ8.0XΦ15.0X1.0T;TFN	2
L05	TRANSPORTS WHEEL;PC;BLACK;FC16	2
L06	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B	2
L07	SCREW;BH;M8X1.25PX45L-19L;HS;P-T	2
L08	WASHER;FLAT;Φ8.2XΦ16.0X1.0T;BZN	2
L09	NUT;NLK;M8X1.25P;BAN	2
L10	ADJUSTABLE LEVELER	2
L11	RVN;HX;M8X1.25P;YZN;	4
M03	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B	2
M04	ADJUSTABLE LEVELER	2
M05	RVN;HX;M8X1.25P;YZN;	4
N01	CONSOLE UPPER COVER;ABS/PA757;Q610-7-	1
N02	CONSOLE DOWN COVER;ABS/PA757;Q610-7-5-	1

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
N03	BATTERY COVER;CONSOLE;ABS/PA757;Q610-7-	1
N04	KEY PAD-EXTRAWORK;CONSOLE;;SCREEN PRINT;	1
N06	SCREW;BH;Φ3X8L;SM;PH;BAN;POT	7
N08	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	4
N09	SCREW;RND;Φ2.5X6L;SM;PH;BZN;POT	2
N60	(UP)CONTROL PANEL;CONSOLE;DIP;HAPA;S101	1
N61	DOCUMENTATION;OVERLAY;DISPLAY MANIPULATE	1
N63	BATTERY BASE;AA;3V;1500MA;ALKALINE	1
P01	SPEED SENSOR;W/ WIRE;END;BLACK;AR50-P01	1
P02	SPEED SENSOR;W/ WIRE;FRONT;BLACK;AR50-P0	1
P03	FIXING PLATE;REED;-;AL;ADZ;AR50	1
P04	SCREW;TRH;Φ4X10L;SM;PH;BZN;POT	1
P05	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	2
Q01	COVER;FRAME;RIGHT;ABS/PA757;Q610-7-5-MAT	1
Q02	COVER;FRAME;LEFT;ABS/PA757;Q610-7-5-MATT	1
Q03	COVER;FRAME;UP;ABS/PA757;LIGHT BLACK;AR	1
Q04	COVER;FRAME;BACK;PP;LIGHT BLACK;AR50	1
Q05	FAN NET;SIDE COVER;R;PAINTING;;SL+CLEAR	1
Q06	LOGO COVER;FRAME;RIGHT;ABS/PA757;LIGHT B	1
Q07	FAN NET;SIDE COVER;L;PAINTING;SL+CLEAR	1
Q08	LOGO COVER;FRAME;LEFT;ABS/PA757;LIGHT BL	1
Q09	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;G8.8;NKL;POT	20
Q10	SCREW;BH;Φ4X6L;SM;PH;BZN;POT	3
Q10	SCREW;BH;Φ4X6L;SM;PH;BZN;POT	3
Q11	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	12
Q12	FIX PILLAR;PP;TM81	4



OXFORD 5 LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉE



OXFORD 5

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
Q13	BRACKET SIDE COVER	6
Q14	CONSOLE MAST;AR50;ABS;BLACK	1
Q15	SCREW;Φ4X15L	2
R02	BEARING HOUSING;FIX;SS41;AR01	1
R05	PULLEY;SS41;Φ59;BOX;RB02	1
R06	PULLEY;ROPE;SPC;Φ216;AR01	1
R07	HUB;PULLEY;S45C;54.0X32.0L;AR01	1
R08	RING;ROPE WHEEL;SS41;Ψ21.0X6.1L;WZN	1
R09	BEARING HOUSING;SLIDE;SS41;AR01	1
R10	AXLE;PULLEY;SCM4;ANTI RUST;AR01	1
R11	FIXING BASE;SPRING;POM;AR01	2
R12	SPRING;RCL;SK5	2
R13	COVER;SPRING;SPC;1.5T;ZINC PLATE;AR01	2
R14	PULLEY;ROPE;POM;AR03	1
R18	BELT;TRIANGLE TOOTHLIKE;POLYESTER;3V-114	1
R20	FIX RING;S18C;5.0T;AR01	1
R21	KEY;ROUND;DUAL-END;5X5X10L	1
R22	BEARING;BALL;6003ZZ;Ψ17XΨ35X10T;TPI	3
R24	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X30L	1
R25	CLIP CC R-35 INTERNAL	3
R26	CLAMP;EXTERNAL C-SHAPED;S-19	1
R27	CLAMP;EXTERNAL C-SHAPED;S-17	2
R28	SCREW;SH;3/16X5/8L;HS;BZN	6
R29	SCREW;SH;3/16X3/8L;HS;BZN	6
R31	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R32	NUT;NLK;1/4"-20UNC;BZN	2

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
R34	FIX RING;AB01	1
R35	FIXING BRACKET;MAGNET;-;ABS/PA757;BL/BLA	2
R36	BEARING;ONE-WAY;RC162110;CHENG GE	1
R37	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	4
R38	SCREW;EB;1/4-20UNCX40L;BZN;	2
R39	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	2
R39	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	8
R41	WASHER;SPL;SW3/16";ES	6
R42	MAGNET SPARE SINGLE	2
R44	WASHER;FLT;Φ5.0XΦ10.0X1.0T;BAN	6
S01	KNOB;M10;AR50	1
T05	FOOT PAD RUBBER; HEEL	2
T06	FIXING BASE;PEDAL;NYLON;AR06	2
T07	FOOT STRAP;AR06	2
T08	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;BZN	6
T09	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;PH;SSTSUS304;BAN	2
T10	NUT;NLK;M5X0.8P;BZN	2
T12	WASHER;FLT;Φ5.2XΦ12.0X1.2T;BZN	4
T13	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;CT;PH;BZN	2
V01	MODEL LABEL;CONSOLE;AR50	1
V02	DIRECTION LABEL;KNOB;AR50	1
V13	DECAL;SWIRL SPRING;AR01	2
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BZN;BP	4
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BZN;BP	4
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	2
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4

NR.	DESCRIPTION	QTÉ
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	8
Z03	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T	4
Z04	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN	4
Z05	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;PH;BZN	4
Z06	WASHER;SPL;Φ6.1XΦ12.2X1.5T	4
Z07	SCREW;BH;Φ4X10L;SM;PH;BAN;POT	2
Z08	WASHER;FLAT;Φ8.6XΦ26.0X2.0T;	2
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;;HS;BZN;BP	2
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;BP	2
Z10	SCREW;BH;M4X0.7PX15L;CT;PH;BZN;	4
Z11	SCREW;BH;M8X1.25PX45L-15L;;HS;P-T	1
Z12	NUT;HX;M8X1.25P;SS41;BAN;	1
Z13	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;BZN;BP	8





OXFORD 5

D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets agréé (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

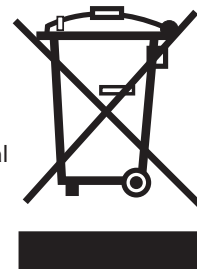
Los productos de Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entreguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D - 50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49 (0)2234-9997-100
Email : info@horizonfitness.eu

Assistance technique :
Téléphone : +49 (0)2234-9997-500
Email : support@horizonfitness.eu
Télécopie : +49 (0)2234-9997-200

Internet : www.horizonfitness.eu



MODE D'EMPLOI RAMEUR D'APPARTEMENT

Oxford 5 Mode d'emploi rameur d'appartement 082713 Rev1.0 2013 Horizon Fitness